Bruno E. G. Fuoco

# Il Cammino del Risveglio

## Da Socrate a Omraam Mikhaël Aïvanhov

Stella Mattutina Edizioni

# PARTE IV

## LA PEDAGOGIA PER IL RISVEGLIO DELLA NATURA SUPERIORE: «SE VOGLIO CAMBIARE ME STESSO, DEVO CAMBIARE L'ESPERIENZA DI ME STESSO»

# Capitolo 1

## Il progetto di educazione della natura umana secondo Omraam Mikhaël Aïvanhov

*Una volta stabilito chi è l'essere umano e qual è il fine ultimo della sua esistenza, si impone il problema pedagogico: come guidare l'essere umano verso la realizzazione di tale fine?*

*Mondin*

### Perché l'educazione della natura umana occupa un posto fondamentale

Da sempre, l'umanità si interroga su una serie di questioni: "Che cos'è la realtà? Che cos'è la vita? Chi è l'uomo? Qual è la sua origine, la sua natura, il suo destino?" (**M. Righetti** e **A. Strumia**, *L'arte del pensare. Appunti di logica)*. Spesso, si arriva a elaborare e a raccogliere le risposte a tali domande in una visione unitaria e sistematica cioè in un "sistema filosofico" (*ivi*).

Una volta però compreso chi è l'essere umano e qual è il fine ultimo della sua esistenza, si impone naturalmente, come osserva **Battista Mondin** (*Introduzione alla Filosofia. Problemi, Sistemi, Filosofi*), il problema pedagogico: ovvero, come guidare l'essere umano verso la realizzazione di tale fine?

Anche per **J. Maritain** (*Per una filosofia dell'educazione*) l'educazione suppone per la sua stessa natura una filosofia dell'uomo, e per prima cosa è obbligata a rispondere alla domanda: "Che cosa è l'uomo?"

Questa relazione profonda tra sistema filosofico e visione pedagogica è ben presente nell'insegnamento di **Omraam Mikhaël Aïvanhov** nel quale possiamo ritrovare quattro nuclei fondamentali di vivo interesse filosofico e pedagogico:

- conoscere sé stessi;
- comprendere i legami che ci uniscono al prossimo, all'umanità, alla natura, al Cosmo ecc.;
- come vivere;
- e, infine, come essere utili alla vita collettiva, intesa in un'accezione ampia.

Alla domanda "Che cosa è l'uomo?", **O.M. Aïvanhov** risponde, in sintonia con una vasta e antica tradizione, come già osservato, che egli, nella sua essenza, è un essere spirituale che vive un'esperienza sulla terra. Durante questa esperienza, egli ospita in un'unica struttura psicofisica due nature o tendenze opposte tra loro ma entrambe necessarie: la natura inferiore e quella superiore. La nostra essenza spirituale, senza il corpo e le sue connesse pulsioni di base

(mangiare, dormire, procreare ecc.) non potrebbe vivere nella dimensione terrena, e, inoltre, in assenza di un'esperienza vissuta nella polarità (o dualità), non potrebbe acquisire consapevolmente determinate qualità. Come è noto, la capacità di comparare così necessaria sul piano cognitivo ed etico, suppone l'esistenza di contrasti e di opposizioni.

Le anomalie insorgono nella vita terrena quando la "natura inferiore" assume la preminenza nella vita interiore e da "alleato" dell'essenza spirituale diventa guida autoritaria che impone i suoi progetti egocentrici e conflittuali.

In questa prospettiva concettuale, si comprende perché *l'educazione della natura umana*, occupi un posto fondamentale e rechi la chiave del cambiamento, posto che le cause delle sofferenze e del dolore umano discendono dalla natura inferiore con la quale ci identifichiamo, anche inconsapevolmente. Da questa impropria identificazione scaturiscono anche il senso di solitudine e la rabbia.

**La vita quotidiana, luogo privilegiato di trasformazione interiore**

La vera questione, dunque, da esaminare è: quale atteggiamento dobbiamo assumere nei confronti di queste due nature? Dobbiamo accettare passivamente l'ambivalenza e l'attuale declino dell'umanità, conseguente alla preminenza della dimensione inferiore? Dobbiamo accettare il processo diseducativo di autosuggestione che ci ha indotti a identificarci con le nostre inclinazioni più basse?

Non potremmo, invece, impegnarci in direzione contraria e cercare di risvegliare la nostra dimensione superiore e identificarci con essa?

Proprio in questa ultima direzione, si colloca l'insegnamento di O.M. Aïvanhov dal quale emergono suggerimenti significativi, alla portata di tutti, con i quali possiamo costruire le attitudini più efficaci per governare l'ambivalenza umana e risvegliare la nostra natura superiore.

Nell'insegnamento di O.M. Aïvanhov la vita quotidiana diventa il luogo privilegiato di trasformazione interiore: pensieri, emozioni e gesti ordinari possono essere reinterpretati e trasformati alla luce della nostra natura superiore. Ogni azione – respirare, mangiare, parlare, lavorare, amare – se vissuta con coscienza e attenzione, diventa l'occasione pedagogica per orientare le forze interiori.

Queste pratiche sono potenti in quanto introducono nel flusso della coscienza emozioni e sentimenti elevati che aiutano a trasformare gli automatismi più grossolani, a generare un nuovo senso di Sé nonché a percepire i legami di unità che attraversano la vita quotidiana. Questi metodi ci introducono nella trama unitiva della vita, grazie alla quale, non percependo più gli altri come nostri antagonisti, riusciamo a sviluppare attitudini fraterne.

Va osservato che la tematica inerente agli esercizi per la cura di sé stessi, d'antica tradizione, è stata ravvivata, in questa epoca, da alcuni studiosi per motivazioni, però, diverse rispetto a quelle soprariportate. Precisamente, sono proposti esercizi per:

- migliorare la propria performance e resilienza;
- ricercare la calma interiore e l'imperturbabilità rispetto alle condizioni esteriori;
- maturare una soggettività che sia indipendente e critica rispetto ai poteri costituiti.

Nella prospettiva di O.M. Aïvanhov i metodi pedagogici sono promossi ai fini della formazione di una coscienza di unità e fraternità universale per l'elevazione dell'individuo e della collettività.

**La proposta pedagogica**

Premesso che la nostra descrizione non potrà essere esaustiva dell'opera di O.M. Aïvanhov, data l'ampiezza e la ricchezza del suo insegnamento, procederemo ad analizzare la proposta pedagogica oggetto di studio articolandola nelle seguenti tappe logiche, per comodità espositiva, benché strettamente interdipendenti:

1. **cambiare il punto di vista**: cioè identificarsi con la propria natura superiore o individualità, la nostra vera essenza. Diventa, quindi, fondamentale cercare di entrare in contatto e di risvegliare la nostra natura superiore al fine di potersi identificare con essa e acquisire una nuova consapevolezza di sé e del mondo (cfr. capitolo 2);
2. **radicare questo nuovo punto di vista**, questa nuova consapevolezza**, in un concreto modo di vivere**, grazie a metodi pedagogici appropriati i quali consentano di agire, contestualmente e coerentemente, sui pensieri, sulle emozioni, sui sentimenti e sui comportamenti. In assenza di un coerente modo di vivere, la nuova comprensione si esaurisce nel piano cerebrale e la vita individuale e interiore non cambia (cfr. capitolo 3);
3. **sostituire le vecchie abitudini che ostacolano il cambiamento**, confermando nel tempo, il nuovo modo di vivere. In assenza di una vita vissuta coerentemente, l'organismo umano non conserva tracce di emozioni nuove, di esperienze nuove. E noi non cambieremo: saremo domani quello che siamo oggi (cfr. capitolo 4);
4. **sorvegliarsi, analizzarsi e saper scegliere**. Affinché sia possibile acquisire una nuova consapevolezza (punto 1), tradurla in un nuovo modo di essere e di vivere (punto 2) e consolidarla al punto da diventare una seconda natura (punto 3), è indispensabile: esercitare una vigilanza costante su di sé, imparare ad analizzarsi e a discernere tra i propri pensieri, sentimenti e azioni (cfr. capitolo 5).

Il processo educativo in esame per essere "reale" e per non restare confinato nelle astrazioni intellettuali, deve essere alimentato dall'amore, dall'aspirazione sincera per un Ideale elevato (cfr. Parte III, capitolo 2).

A questo proposito riportiamo, opportunamente, le parole del **Petrarca** (*Secretum*, *Libro I*) sul significato reale del desiderio di voler cambiare la propria vita: "Non ricordi quel verso di Ovidio: «volere è poco, occorre bramare per raggiungere lo scopo?»… Al desiderio segue la forza di farlo. Il desiderare ti aprirà la strada in mezzo alle difficoltà. Inoltre, l'aspirazione alla virtù è di per sé gran parte della virtù. Ma questo desiderare implica moltissime cose. Questo desiderio non può vivere pienamente se non in chi abbia messo fine a tutti gli altri desideri. Capisci già quante e quanto varie siano le cose che si desiderano nella vita". In assenza di questa attitudine, troverà conferma l'amara verità contenuta nel verso di Virgilio *(Eneide*, *IV*, *449)*: "L'animo resta immutato, le lacrime scorrono vane".

# Capitolo 2

## L'importanza di cambiare punto di vista:

### identificarsi con la propria natura superiore

*Se uno riuscisse a compenetrarsi in modo conveniente di questo pensiero, che veniamo da Dio tutti, essenzialmente, e che Dio è padre degli uomini e degli dèi, io credo che non nutrirebbe di sé stesso pensieri ignobili o bassi*

*Epitteto*

**Cambiare punto di vista**

Non è facile cambiare sé stessi, ma se si cambia il proprio punto di vista, osserva **O.M. Aïvanhov** (La *chiave essenziale cit.*), tutto il resto può cambiare.

Il "punto di vista" è la prospettiva attraverso la quale percepiamo, interpretiamo e reagiamo al mondo. La natura inferiore (la personalità) e la natura superiore (l'individualità) sono anche questo: un diverso e opposto punto di vista.

Il punto di vista da cui vediamo le cose è spesso più importante, precisa l'Autore (*La seconda Nascita*), della consistenza delle nostre capacità. Se il nostro punto di vista è molto inferiore, nonostante la nostra intelligenza e le nostre conoscenze, non saremo in grado di osservare correttamente la creazione e di comprenderla. Interrogarsi sul proprio punto di vista diventa, dunque, molto importante.

Nella nostra prospettiva, cambiare punto di vista vuole dire identificarsi con il proprio Sé superiore, con la nostra natura superiore per osservare sé stessi e l'Universo quale parte del Tutto e non in antagonismo con il Tutto, e per gestire i propri interessi in armonia con gli interessi collettivi del sistema vivente. Cambiare punto di vista vuole dire, quindi, acquisire un nuovo livello di coscienza e interrompere i vecchi automatismi che ci confinano nella prigione mentale ed emotiva di una vita separata e isolata, come ci viene proposta dalla natura inferiore e dalla società dei consumi.

Assumere il punto di vista del Sé superiore diventa possibile se cerchiamo di entrare in contatto e di identificarci con il nostro Sé, attraverso attitudini concrete. Grazie a queste esperienze interiori di connessione, a poco a poco, potremo forgiare e affinare una nostra immagine interiore di natura superiore, del Sé superiore.

Mentre viviamo la vita quotidiana, ogni gesto, ogni scelta può diventare un piccolo ponte verso il nostro Sé più autentico. In questo modo, la vita stessa si trasforma in un laboratorio spirituale nel quale imparare a diventare davvero

noi stessi. D'altronde, il fine delle pratiche spirituali e dei metodi pedagogici, ricorda **O.M. Aïvanhov**, è anche quello di costruire "ponti interiori" nella prospettiva della ricerca dell'unità. A questo proposito, il poeta e filosofo **R. Tagore** (*op.cit.)* ricorda che lo scopo più profondo dell'essere umano non è vivere separato da Dio e dagli altri, ma realizzare "unione". Questo è anche il significato della parola *yoga* che deriva dalla radice sanscrita *yuj che* significa "unire" o "congiungere". Secondo alcuni studiosi, anche il termine *religione* richiama l'idea di legame o di unione.

**L'identificazione è importante perché ci aiuta a conoscere e a diventare chi siamo**

L'identificazione è stata studiata fin dal lontano passato quale modalità di conoscenza giacché il processo conoscitivo non si esaurisce in un semplice atto di osservazione distaccato ed esterno, al quale peraltro, nemmeno la scienza crede più, ma esige una sorta di fusione tra soggetto conoscente e l'oggetto da conoscere.

A livello etimologico, identificarsi (*identĭcus facĕre*) significa farsi uguale o diventare tutt'uno, immedesimarsi.

**O.M. Aïvanhov** *(«Conosci te stesso» cit.)* spiega, in linea con un'antica tradizione, che conoscere è penetrare fino al cuore dell'oggetto o dell'essere, e questo può essere fatto solo attraverso l'identificazione, cioè la fusione con ciò che vogliamo conoscere. Per un momento si diventa qualcun altro. Non si può diventare un altro se si sta fuori da esso. Bisogna entrarci dentro e sentire per un attimo tutto ciò che contiene in termini di pensieri, sentimenti, qualità, difetti ecc.

L'identificazione sotto il profilo delle scienze umane è un processo, spesso inconscio, attraverso cui una persona assume tratti, valori e comportamenti di altri individui o gruppi, sentendone le esperienze come proprie. È un fenomeno che si manifesta in tutte le età: nei bambini che imitano i genitori, negli adolescenti che si ispirano a figure di riferimento (insegnanti, sportivi, attori) e anche negli adulti, ad esempio, con i gruppi di appartenenza (**A. De Coro** - **A. Telmon**, "*Identificazione"*, *Enciclopedia filosofica II*). Secondo **Freud**, l'identificazione è un processo normale e fondamentale per lo sviluppo psicologico, poiché permette la crescita dell'Io attraverso l'assimilazione inconscia di modelli esterni (cfr. *Psicologia delle masse e analisi dell'io*).

Quindi, tutti pratichiamo l'identificazione in modo inconscio o consapevole, e ciò ha rilevanti ricadute psichiche su di noi quali soggetti che la pratichiamo in quanto assorbiamo qualità o difetti altrui. L'identificazione agisce in profondità, come è noto, grazie alla risonanza che essa esercita sul patrimonio interiore del soggetto.

Anche nell'imitazione profonda opera un'identificazione empatica. Lo psi-

chiatra scozzese **Ian McGilchrist** (*Il padrone e il suo emissario. I due emisferi del cervello e la formazione dell'Occidente*) ha evidenziato che un bambino non acquisisce l'abilità linguistica o l'abilità di vivere, tramite regole apprese, ma per imitazione, per una forma di identificazione empatica, di solito con i genitori. Imitare, in senso profondo, significa entrare con l'immaginazione nella vita dell'altro, lasciando che quella vita ci attraversi. Non è una ripetizione meccanica, osserva l'Autore, ma un atto creativo e trasformativo, in cui ciò che è "altro" da noi diventa parte della nostra esperienza interiore: "Questa è la potenza dell'essere umano: la capacità di evadere dai confini della nostra esperienza per entrare direttamente nell'esperienza di un altro, di assorbirla, assimilarla, e attraverso di essa trasformarsi. E ogni volta che attiviamo un procedimento imitativo, arriviamo a conoscere ciò che conosciamo, ma anche a diventare chi siamo".

Anche **O.M. Aïvanhov**, in numerose conferenze, ha messo in evidenza l'importanza del procedimento imitativo ispirato a modelli spirituali in quanto anche esso è una modalità fondamentale, affine all'identificazione, per acquisire qualità e virtù (ad esempio, cfr. "*L'imitazione come fattore di educazione*", in *La pedagogia I cit*.).

Diversa dall'identificazione e dall'imitazione è, invece, la mimica cioè il diverso procedimento di "copiare il comportamento di qualcuno senza realmente comprenderne il fine che lo muove e senza il coinvolgimento delle stesse capacità cognitive dell'imitazione". Si tratta in questi casi di una semplice e meccanica osservazione esterna di un modello (**R. Dunbar**, **L. Barrett**, **J. Lycett**, *L'evoluzione del cervello sociale*). Tale attitudine coinvolge, talvolta, anche la pratica spirituale, che si riduce inconsapevolmente alla mera imitazione di esercizi solo in apparenza assimilati; e, quando ciò accade, non è in grado di generare esempi vivi e contagiosi.

**Come identificarsi con il Sé superiore: la via della conoscenza**

Lo yoga della conoscenza o Jnana Yoga, è la via che conduce all'identificazione con il Sé superiore attraverso il discernimento intellettuale, una volta che siamo riusciti a porre fine alle nostre identificazioni con realtà illusorie.

**Swami Vivekananda**, mistico e filosofo indiano del XIX secolo, spiegava (*Lo yoga della conoscenza)* che lo Jnana Yoga è destinato a chi desidera andare oltre il visibile e il sensibile, per penetrare il cuore stesso dell'Esistente e percepire la Realtà così com'è, fondendosi con l'Unico Essere Universale. Lo scopo dello Jnana Yoga è vedere Dio in ogni cosa e proclamare all'uomo che la sua stessa essenza è divina.

Lo storico delle religioni **Huston Smith**, nel suo libro *Le religioni del mondo*, sottolinea che lo Jnana Yoga non concerne la conoscenza di tipo enciclope-

dico, ma il discernimento, ovvero la capacità di distinguere tra il sé superficiale, legato all'attenzione immediata, e il Sé più ampio, che risiede al di là dell'orizzonte visibile. Questa via, intesa in senso stretto, è particolarmente adatta - precisa **O.M. Aïvanhov** - a coloro che sono portati per il lavoro del pensiero, affinché possano raggiungere il Divino attraverso la via dell'intelligenza (*Conosci te stesso cit.*).

Secondo **O.M. Aïvanhov**, chi intraprende questo cammino può, attraverso la discriminazione, la concentrazione, la meditazione e l'identificazione, entrare in contatto con il proprio vero essere. Tale processo conduce a una trasformazione della coscienza, grazie alla quale si dissolve l'illusione della separazione e si realizza l'unità fondamentale tra il Sé individuale (Atman) e l'Assoluto (Brahman), espressa nella formula: "*Io sono Lui*". Dopo anni di disciplina e di pratica spirituale - un traguardo che non tutti gli yogi riescono a raggiungere - l'aspirante, precisa l'Autore, può giungere a fondersi con il proprio Sé superiore e intuisce che non esistono entità isolate, ma un'unica Presenza che si esprime in ogni essere, animandolo e agendo attraverso di lui. Spesso gli esseri umani parlano di sé stessi, utilizzando espressioni come "io sono", "io voglio", "io ho", dando per scontato di sapere chi o cosa rappresenti realmente quell'"io" (*ivi*). Tuttavia, questa identificazione avviene il più delle volte senza una reale consapevolezza della propria natura profonda. Si tende a confondere il sé con il corpo fisico, con i desideri, con i sentimenti o con i pensieri del momento, senza aver mai intrapreso un vero lavoro di introspezione. Di conseguenza, ciò che viene percepito come autenticamente personale è spesso solo una somma di impulsi, impressioni e condizionamenti, e non il nucleo essenziale dell'essere: "Quando dicono: «Io sono… (malato oppure sano, infelice o felice), io voglio… (del denaro, un'auto, una moglie), io ho… (un certo desiderio, un certo gusto, una certa opinione), credono che si tratti realmente di loro stessi, ed è proprio qui che si sbagliano" (*La chiave essenziale cit.*).

**Come identificarsi con il Sé superiore: la via del cuore**

La via del cuore, percorsa in Oriente come in Occidente, si pratica - ricorda ancora **O.M. Aïvanhov** (*«Conosci te stesso» II cit.*) - mediante la preghiera, la devozione, la contemplazione, l'adorazione, l'amore… L'obiettivo è quello di giungere a una fusione esperienziale con il divino, a un'unione affettiva ed emotiva. Dio non è soltanto un essere da conoscere: Dio è Amore (*ivi*).

La via del cuore e la via della conoscenza non sono, evidentemente, contrapposte e non sono separabili in termini assoluti.

Osserva **O.M. Aïvanhov** (cfr. *Conferenza, 12 giugno 1945*) che "quando si ama davvero qualcuno, nasce spontaneamente il desiderio di unirsi a lui, di essere come lui, di entrare nella sua essenza. Non si tratta semplicemente di

attrazione o affetto: è un impulso profondo all'identificazione. Si finisce per imitare chi si ama, anche inconsciamente: si assorbono il modo di parlare, i gesti, persino le fragilità. Al contrario, quando l'amore è assente, ci si separa, si rigetta ogni forma di somiglianza. L'amore autentico apre la via a una conoscenza intuitiva che orienta l'essere verso l'unità. In ogni forma di amore elevato si cela un mistero sottile: attraverso la contemplazione dell'altro nasce il desiderio di somigliargli, di entrare in risonanza con la sua essenza. Ed è in questo movimento che inizia la vera trasformazione di sé. Anche **Goethe**, secondo quanto riportato dal filosofo **Max Scheler** (*Amore e conoscenza)*, avrebbe affermato: "Non si impara a conoscere se non ciò che si ama; e quanto più profonda e completa dev'essere la conoscenza, tanto più forte, energico e vivo dev'essere l'amore".

**Se ci identifichiamo con la natura inferiore cosa succede?**

Ad esempio, nel momento in cui ci identifichiamo con una data tendenza egocentrica è notorio che diventiamo un tutt'uno con essa e conseguentemente non abbiamo la distanza e la consapevolezza per poterla analizzare, controllare e orientare: siamo fusi con questa tendenza. Infatti, **O.M. Aïvanhov** osserva (*ult.op.cit*.) che: "L'errore degli esseri umani è di essersi talmente identificati con il mondo esterno, con la materia, da non avere più la forza di reagire". Se ci identifichiamo, quindi, con le pulsioni e la loro progettualità non potremo agire su di esse per orientarle.

Lo stesso messaggio pedagogico emerge con chiarezza dalle metafore platoniche sull'anima, già esaminate: l'essere umano non dovrebbe identificarsi né con la biga (ossia il corpo fisico, il veicolo materiale), né con la dimensione irrazionale rappresentata dai due cavalli della biga alata (cfr. il *Fedro*) o dal leone e dal mostro policefalo (cfr. la *Repubblica*), simboli delle energie istintive che premono per trovare uno sfogo: collera, desideri smodati e impulsi incontrollati. Queste energie della natura inferiore non vanno, è bene ripetere, represse o assunte come guida, ma *armonizzate* e *incanalate* in modo costruttivo. È questo il senso profondo della metafora idraulica (cfr. Parte II, capitolo 1) utilizzata da Platone, pienamente coerente con la visione pedagogica proposta da O.M. Aïvanhov.

**Perché taluni non riescono a percepire il Bene comune?**

Teofilo, uno dei personaggi del romanzo *L'egoista* di **Gadda**, coglie molto bene, con parole convincenti, l'insensatezza di pensare di poter vivere soltanto nella propria «piccola parte»: "Chi immagina e percepisce se medesimo come un essere «isolato» dalla totalità degli esseri porta il concetto di individuo fino al limite della negazione, lo storce fino ad annullarne il contenuto. L'io biologico

ha un certo grado di realtà: ma è sotto molti riguardi apparenza, vana petizione di principio". La vita, continua Gadda, "di ognun di noi pensata come fatto per sé stante, estraniato da un decorso e da una correlazione di fatti, è concetto erroneo, è figurazione gratuita. In realtà, la vita di ognun di noi è in simbiosi con l'Universo".

Appare ragionevole sostenere che fintantoché ci identificheremo, esclusivamente, nella prospettiva del sé limitato e corporeo, subiremo l'accecamento cognitivo ed emotivo causato dalle nostre tendenze materialistiche, non riusciremo a percepire e a comprendere realmente il Bene comune per come esso può manifestarsi, di volta in volta, nelle molteplici circostanze della vita e avremo, conseguentemente, un senso del bene e del male in modalità egocentrica: come osserva **H. Gardner** (*Verità*, *bellezza*, *bontà cit.)* "quello che desideriamo sarà il nostro bene, quello che non soddisfa i nostri bisogni sarà il male". Anche **Pascal** (*Pensieri*, *n. 455*) lo aveva affermato: l'io è ingiusto in sé, perché si pone al centro di tutto ed è spiacevole per gli altri, perché vuole asservirli.

Lo stato soggettivo di colui che è soggiogato dall'interesse personale, è ben rappresentato dalle parole di **Dante Alighieri** (*Convivio*, *IV*, *22*): "come bruto, se medesimo ama, e teme e fugge quelle cose che a lui sono contrarie, e quelle odia". Tra le cose temute e contrarie, occorre aggiungervi, proprio il Bene comune in quanto ne limita, in qualche modo, le potenzialità di dominio e possesso. L'egoista, infatti, irride, dentro di sé, l'idea di Bene comune e ciò diventa tangibile per la collettività quando questi ricopre una carica pubblica.

**Se ci identifichiamo con la natura superiore cosa succede?**

L'essere umano che si identifica o si fonde con la propria natura superiore, osserva **O.M. Aïvanhov** (*Le leggi della morale cosmica)*, riesce a ritrovare sé stesso, a 'conoscersi', sentendosi parte di una trama unitiva. Questo lavoro di identificazione con il Sé superiore genera, infatti, un senso crescente di appartenenza all'umanità intera, a una realtà molto più vasta del corpo fisico e, conseguentemente, fa emergere un nuovo senso etico così fondamentale per la vita collettiva: "È detto nella Bibbia: «Voi siete dèi». Sì, gli uomini sono dèi, e se purtroppo somigliano spesso ad animali che si divorano e si uccidono a vicenda, è perché la coscienza che hanno di sé stessi è collocata troppo in basso, nella personalità, in una regione in cui ci si vede limitati, separati dagli altri. Mentre, in realtà, siamo tutti una sola cosa. Ecco perché, quando decidete di fare del male a qualcuno, dovete riflettere e ricordarvi che quel male lo farete anche a voi stessi, perché voi vivete in quell'essere ed egli vive in voi. Ecco l'inizio della vera morale: comprendere che il male che si fa agli altri, lo si fa a sé stessi. Quanti hanno verificato che quando un essere che amano soffre o riceve dei colpi, è come se essi stessi ricevessero quei colpi; se poi a quell'es-

sere capita qualcosa di bello, si rallegrano e provano un senso di trionfo, come se quella felicità fosse capitata a loro" (*Natura umana cit*.).

Il monaco benedettino **Bede Griffiths** (*Ritorno al Centro)* scrive: «Che cos'è il vero Sé? Qual è il vero centro dell'essere umano? È forse l'ego, che si rende indipendente e mira a essere il signore del mondo? Oppure esiste un "io" al di là dell'ego, un centro più profondo dell'essere personale, fondato sulla verità e uno con il Sé universale, con la legge dell'Universo?»

A commento di queste affermazioni, l'antropologo **Paolo Scquizzato** osserva (*Resurrezione cit.)* che in questa domanda del monaco camaldolese sta tutta la ricerca spirituale dell'Oriente e dell'Occidente. Come abbiamo già evidenziato, la domanda «Chi è l'essere umano?», tipica della cultura occidentale, è posta dalla tradizione upanishadica piuttosto in questi termini: «Chi è il mio io reale?». E la risposta dell'India, osserva l'Autore, è chiara e diretta: il mio io reale è Dio, è il Brahman, è l'ātman. Questo Sé autentico - come dice Griffiths - si trova al di là dell'ego: è il centro più profondo dell'essere, ed è uno con il Sé universale… l'attenzione a questa matrice esistenziale, al Sé autentico ci consente di affermare:

«Io ho un corpo, ma non sono il mio corpo;

ho pensieri, ma non sono i miei pensieri;

ho relazioni, ma non sono le mie relazioni;

ho oggetti cui sono molto attaccato, ma non sono i miei oggetti».

Secondo questa prospettiva, la natura superiore, il Sé autentico è reale ed esiste effettivamente.

Coerente con quanto abbiamo osservato, è l'invito caloroso di **Wayne W. Dyer**, famoso scrittore e psicologo: «Vi invito a considerare un'osservazione formulata dal Maestro Omraam Mikhaël Aïvanhov durante una conferenza nel gennaio 1971: "Il nostro Sé superiore è perfetto, onnisciente e onnipotente; è un frammento di Dio stesso, una quintessenza pura, trasparente e luminosa… Accettare una simile concezione di voi stessi sarà probabilmente una vera sfida… Tuttavia, vi prego vivamente di studiare questo insegnamento spirituale, pensato per aiutarvi a familiarizzare con questa idea. Se il vostro intento è quello di accedere alla coscienza superiore, allora dovete essere disposti a compiere ciò che è necessario per integrare questo insegnamento. Poiché siete un frammento di Dio e, di conseguenza, Egli dimora dentro di voi, non avete motivo di dubitare della vostra natura divina" (*Ogni tuo desiderio sarà esaudito*).

### L'autosuggestione infelice: l'identificazione della natura umana con la natura animale

Al momento dell'attuale evoluzione, la coscienza umana si trova sospesa tra le due nature, soggetta a migrazioni ora verso la dimensione inferiore, ora verso

quella superiore, in attesa di una identificazione stabile con la propria natura divina. Al momento, sembrano prevalere le identificazioni con le pulsioni della natura inferiore.

Nelle abitudini consolidate da secoli, la natura umana viene spesso identificata, con tono pessimista, con la sua componente animale, mentre quella divina viene ritenuta una mera congettura. Ma se accogliamo la prospettiva secondo cui l'essenza dell'essere umano è spirituale, allora la natura divina non è più irreale, non è talmente lontana da essere ritenuta irraggiungibile, giacché essa abita in noi.

Purtroppo, questa assimilazione generalizzata tra "natura umana" e "natura inferiore", con le sue fragilità, debolezze e tendenze egocentriche, comporta gravi conseguenze: essa ci condiziona profondamente, inducendoci a ridurre la portata della nostra consapevolezza e a vivere secondo una concezione limitata di noi stessi. La natura superiore, che rappresenta la nostra vera identità, viene così relegata ai margini, confinata nel mondo dell'utopia, del dogma o della mitologia.

Abbiamo subìto, ha osservato **O.M. Aïvanhov**, un processo diseducativo di autosuggestione: un lungo condizionamento culturale e spirituale che ci ha indotti a identificarci con le nostre inclinazioni più basse.

L'umanità si è soprattutto focalizzata su un solo polo dell'essere umano, come se la nostra vera realtà fosse quella materialistica e aggressiva. Eppure, i risultati di questa suggestione sono davanti ai nostri occhi.

L'antropologo statunitense **Martin Sahlins** ha posto in evidenza (*Un grosso sbaglio l'idea occidentale di natura umana cit.)* come l'Occidente abbia nutrito un'idea culturale di natura umana pessima per natura: "Da duemila anni gli occidentali sono periodicamente tormentati dallo spettro del proprio essere interiore".

Alcuni, rileva **O.M. Aïvanhov**, "hanno tracciato un cerchio col gesso o con l'inchiostro nero intorno a sé e agli altri, dicendo: «Impossibile superare questo limite!» Tutti si lasciano ipnotizzare e ripetono dopo di loro: «È vero, è vero, vedo un muro che non posso oltrepassare!» Occorre liberarsi dall'incantesimo e passare al di sopra di tutte le linee immaginarie" (*La chiave essenziale cit*.).

### Avviare il processo di identificazione reca benefici al di là della raggiungibilità della mèta desiderata

L'avvio del processo di identificazione o fusione con il Sé superiore, a prescindere dal raggiungimento della mèta ambita, reca benefici evidenti, ha rilevato O.M. Aïvanhov (*Natura umana cit*.): "Certo, è difficile vincere certi istinti, certi desideri, ma occorre almeno riuscire ad essere coscienti che non è il vostro vero "sé" ad avere quei desideri. Staccandovi così dalla vostra personalità, la

indebolite e allora diventa più facile stabilire un legame con la vostra natura superiore e identificarvi con essa… si sente di far parte degli altri ed è così che progressivamente si finisce per scoprire che quel «sé» che egli cerca, quel «sé» che è al di sopra di tutto, quel «Sé» superiore, è una parte di Dio stesso".

**Tolstoj e la corretta interpretazione degli ideali di perfezionamento**

L'invito a coltivare ideali elevati, a perfezionarsi è simbolico, utopistico, retorico? Oppure ha una valenza pedagogica trasformativa a prescindere dalla sua concreta realizzabilità? L'invito a identificarsi con il Sé superiore, o con il divino, può suscitare dubbi ed equivoci.

Talvolta, l'affermazione della natura divina del nostro Sé, viene intesa, addirittura, anche da parte di alcuni religiosi, come un atto di orgoglio, malgrado tale realtà venga proclamata chiaramente nei Vangeli (O.M. Aïvanhov, *«Voi siete dèi» cit.)*. Costoro non considerano che è sempre un unico Dio che viene a manifestarsi e non valutano i danni pedagogici derivanti dal voler identificare l'essere umano, in adesione a un equivoco concetto di umiltà, con le tendenze più materiali. Lo spiritualista che compie un lavoro interiore sa e sente "che non esiste una moltitudine di esseri separati, bensì un unico Essere che lavora in tutte le Sue creature, che le anima e si manifesta attraverso di esse, anche a loro insaputa" (**O.M. Aïvanhov**, *La chiave essenziale cit.*).

Ricorda **Tolstoj** (*Il Regno di Dio è in voi)*, a proposito degli ideali di perfezionamento, che l'insegnamento di Cristo non chiede di raggiungere la perfezione assoluta, bensì di tendere continuamente verso di essa. La perfezione di Dio è infinita e irraggiungibile, ma proprio questo movimento verso l'alto è ciò che rende la vita umana piena di significato e capace di felicità sempre crescente. Cristo, dice Tolstoj, non ignora che l'uomo è spinto da una forza animale (gli istinti, le pulsioni) che rimane sempre eguale a se stessa ed è indipendente dalla volontà dell'uomo. Cristo parla solo della forza divina, invitando l'uomo a conoscerla più da vicino, a liberarla da tutto ciò che la ostacola e a portarla al suo massimo sviluppo.

Ecco perché è così importante avere ideali elevati, anche se irraggiungibili. Come osserva **O.M. Aïvanhov**, gli esseri umani soffrono, si sentono vuoti e tristi perché hanno ideali troppo piccoli: come somigliare a un parente, a un politico o a un miliardario. Ma solo un ideale infinito può ispirare e dare senso alla vita.

# Capitolo *3*

## *I metodi pedagogici per radicare la natura superiore nella vita quotidiana*

Dopo aver compreso l'importanza di entrare in contatto con la propria natura superiore, la nostra dimensione elevata e di identificarsi con essa, al fine di assimilarne le qualità, si pone una necessità fondamentale: possedere dei metodi pedagogici tramite i quali sia possibile tradurre questa consapevolezza in atti concreti della vita quotidiana. Solo così sarà possibile evitare l'illusione di poter cambiare la natura inferiore e avviare un vero processo di trasformazione interiore, in cui la natura inferiore cede gradualmente il suo ruolo dominante, lasciando spazio alla presenza del Sé superiore.

Non si tratta, quindi, di un processo di mera rinuncia, non si tratta di pensare di poter trasformare o estinguere la natura inferiore, ma di operare un processo di sostituzione. Anche **Tolstoj**, come già ricordato, aveva ben osservato (*Il regno di Dio è in voi cit.)* che l'essere umano è mosso da una forza animale - gli istinti e le pulsioni - che rimane immutabile e indipendente dalla sua volontà. I Vangeli, infatti, richiamano l'attenzione sulla forza divina, invitando l'uomo a riconoscerla più intimamente e a liberarla da ogni impedimento (*ivi*).

### La natura inferiore non migliora e non peggiora

Quando percepiamo un cambiamento positivo dentro di noi - un pensiero più elevato, un gesto più luminoso, un sentimento puro - spesso pensiamo che sia la nostra personalità ad essere migliorata. Ma, come ci ricorda **O.M. Aïvanhov** (*La chiave essenziale cit.)*, non è la natura inferiore che si è evoluta, ma è la nostra individualità, la parte spirituale, che ha finalmente trovato spazio per esprimersi: "Non è dunque lo stesso 'io' che diventa di volta in volta migliore o peggiore: sono due nature differenti che si alternano nella nostra coscienza. Quando prevale il sé inferiore, anche dopo anni di sforzi spirituali, si può ricadere nelle stesse abitudini, negli stessi limiti, nelle stesse illusioni. E si prova amarezza. Ma non bisogna perdersi d'animo. Non abbiamo ancora imparato a dare la precedenza all'aspetto spirituale in noi, Solo quando gli diamo spazio, esso si manifesta. E quando accade, anche un solo pensiero o gesto può cambiare tutto" (*ivi*).

### Le manifestazioni della natura inferiore vanno sostituite

Quindi, rileva **O.M. Aïvanhov**, non potremo mai trasformare la nostra natura inferiore, malgrado gli eventuali sforzi compiuti. La sola cosa che possiamo fare è dare spazio alla nostra natura spirituale. Il percorso pedagogico pro-

posto implica quindi la *sostituzione*, cioè la riduzione dello spazio occupato nella vita quotidiana dalla natura inferiore (la personalità) a favore della natura superiore (l'individualità). D'altronde, osserva l'Autore, le pratiche che si incontrano in un Insegnamento spirituale hanno, proprio, lo scopo di offrire all'individualità maggiori possibilità di esprimersi, riducendo il dominio della personalità. Questo processo di sostituzione richiede pratiche educative da integrare nella vita quotidiana al fine di generare nuove attitudini e nuove abitudini le quali, se ripetute costantemente nel tempo, possono diventare una nostra *seconda natur*a. Tuttavia, questa sostituzione non può mai essere totale, poiché il corpo fisico, con i suoi bisogni essenziali, deve necessariamente continuare a esistere.

**Sostituire la natura inferiore vuole dire abitare diversamente la corporeità**

È indubitabile che abbiamo bisogno del corpo fisico e che abbiamo bisogno di dormire, respirare, amare, mangiare, lavorare, pensare, provare gioia, essere in relazione con gli altri ecc. Ma tutto ciò può manifestarsi, osserva **O.M. Aïvanhov**, mediante una diversa interpretazione, un nuovo spartito, un nuovo *punto di vista*, quello della nostra natura superiore, ponendo fine alla sofferente frammentazione interiore. Sostituire la natura inferiore vuole dire abitare diversamente la nostra corporeità, cambiarne il contenuto in termini di intenzioni, Ideali, pensieri, emozioni, desideri, comportamenti ecc.

Ad esempio, non si può pensare, evidentemente, di smettere di nutrirsi, ma si può proporre di farlo diversamente, con amore, rispetto della natura, di sé e degli altri ecc. (cfr. *Lo yoga della nutrizione*). Non si può proporre di non amare (cfr. *Amore e sessualità*), di non procreare (cfr. *L'educazione inizia prima della nascita*), di non lavorare e di non relazionarsi con gli altri (cfr. *Regole d'oro per la vita quotidiana*) e l'Universo (cfr. *Lo yoga del Sole*). Ma si tratterà di fare tutto questo dal "*punto di vista*" della natura superiore. Questa graduale sostituzione del *"punto di vista"* con il quale vivere la propria vita, consentirà di assorbire e convogliare al meglio le energie della natura inferiore le quali non vengono annullate o rimosse ma semplicemente incanalate, poste al servizio della dimensione superiore. In caso contrario, ricadremmo nelle patologie della rimozione e della repressione. Questo ampio processo educativo ha bisogno, come già rilevato, del sostegno dell'amore per un Ideale elevato, un amore animato dal desiderio di diventare un essere migliore per sé stessi e per gli altri (cfr. *Aprirsi alla vita spirituale. Metodi e pratiche*).

**Vivere una nuova vita quotidiana secondo lo spartito della natura superiore**

Nell'insegnamento di **O.M. Aïvanhov** viene mirabilmente rappresentata una nuova vita quotidiana da vivere secondo lo spartito della nostra natura superiore in termini di intenzioni, pensieri, emozioni, sentimenti e comportamenti.

Sono fornite le interpretazioni del significato psichico e spirituale degli atti fondamentali della vita quotidiana (aspetto filosofico) e i percorsi e metodi per connettersi, tramite loro, alla natura superiore e incanalarla sotto forma di attitudini e comportamenti (aspetto pedagogico).

È fondamentale, allora, adottare un nuovo atteggiamento verso tutta la creazione, verso sé stessi e verso ogni atto della vita quotidiana: respirare, mangiare, camminare, dormire, parlare, amare, lavorare… sono gesti diventati così abituali e ordinari che ne abbiamo perso il significato profondo. Eppure, sostiene **O.M. Aïvanhov**, i segreti della vita sono nascosti proprio lì, in ciò che viviamo ogni giorno. Abbiamo dimenticato che ogni atto, anche il più semplice, può diventare sacro, se viene vissuto con coscienza, attenzione e rispetto. Riprendendo l'esempio della nutrizione, essa può essere vissuta in modo disordinato, con ingordigia e distrazione, oppure come un momento sacro, ordinato e armonioso, colmo di rispetto per gli esseri viventi e per l'energia che ci sostiene. La pratica dello *yoga della nutrizione*, per quanto semplice, si rivela efficace perché introduce nel flusso della coscienza una diversa qualità di intenzioni, emozioni e sentimenti. Lo stesso principio trasformativo, può valere, potenzialmente, per la sessualità, per l'affettività e per ogni altra dimensione relazionale, così come per la coscienza che deve accompagnare gli atti fondamentali attraverso i quali si pongono le basi della propria identità e della relazione con gli altri e con il mondo: il concepimento, la gravidanza e la prima educazione.

L'aprirsi a questa nuova dimensione della vita, l'ingresso in questa trama unitiva, costituisce, a ben vedere, una iniziazione. Anche con questo spirito va interpretato il sintagma "*pedagogia iniziatica*", spesso, presente in questo insegnamento. Non si tratta di un percorso riservato a pochi eletti, accessibile attraverso ritiri spirituali, rituali o il conferimento di titoli. Nulla di tutto questo.

Questa pedagogia è *iniziatica* anche perché i metodi unitivi che essa propone mirano a *iniziare*, cioè a introdurre chi li pratica a una consapevolezza più ampia dei legami fraterni e dell'unità che attraversa la vita nella quotidiana esperienza. Così come esistono iniziazioni alla vita politica o alla musica, esiste anche una **iniziazione alla vita fraterna**, fondata su metodi pedagogici trasparenti e accessibili, nella piena autonomia e libertà interiore. Ecco perché l'Autore amava ripetere che la vera iniziazione avviene nella vita quotidiana e non nei templi. Questo insegnamento può essere definito come *l'Insegnamento della natura superiore*: un insegnamento del futuro, per la sua ampia visione progettuale e per la forza ordinatrice con cui ispira una convivenza umana illuminata dalla pace e dalla fratellanza universale. In questo ideale è riposto il fine ultimo di questa pedagogia.

**Se voglio cambiare me stesso, devo cambiare l'esperienza di me stesso**

Una delle grandi ricchezze di questo insegnamento pedagogico è costituito proprio dai metodi progettati per incarnare esperienze unitive nella vita quotidiana.

La forza trasformativa di questi metodi riposa nel fatto che essi non si limitano a proporre spiegazioni e conoscenze astratte, ma esperienze spirituali reali, concrete, da vivere nel quotidiano. Questi metodi possono essere intesi come veri e propri *spartiti comportamentali*, da interpretare e integrare nella vita quotidiana secondo le proprie tonalità interiori, in quanto forniscono una guida orientativa, una fonte di ispirazione con la quale una data esperienza può essere vissuta all'insegna della natura superiore.

Questa pedagogia attribuisce grande rilevanza alla sperimentazione concreta, anche perché, come hanno dimostrato le neuroscienze, se voglio cambiare me stesso, devo cambiare l'esperienza di me stesso, devo modificare le esperienze che costruiscono e rafforzano la mia identità: il cervello infatti è in grado di ristrutturarsi e adattarsi in risposta alle esperienze, alle abitudini e alle interazioni con l'ambiente. Il cervello si ricabla attraverso l'esperienza: "Non è esagerato dire che, se oggi cambiate le vostre effettive esperienze, potete cambiare anche ciò che sarete domani" (**L. F. Barrett**, *Come sono fatte le emozioni cit.*).

La sperimentazione è fondamentale per il cambiamento che vogliamo imprimere nella nostra vita quotidiana. Il celebre biologo **Humberto Maturana** (cfr. *Relazione al Seminario "Il pensiero dov'è")* evidenziava che l'organismo umano va studiato nel vivere quotidiano perché è nella vita quotidiana che si realizza la sua esistenza e non in un altrove fittizio. Dunque, al di là dei singoli esercizi spirituali, è tutta la giornata che va vissuta come se fosse un intero esercizio spirituale.

Lo psicologo **Mihály Csíkszentmihályi** ha posto in evidenza (*Seguire il flow*), che vivere significa sperimentare tramite il fare, il sentire, il pensare e che è proprio il contenuto dell'esperienza che determinerà la qualità della vita. Le esperienze nuove aggiungono connessioni neurali attraverso cui si strutturano nuovi modelli sinaptici e si perfeziona la nostra percezione del mondo.

Come ha spiegato **Norman Doidge** (*Il cervello che cambia sé stesso*) le esperienze sono i "materiali" con cui il cervello si ristruttura. Senza nuove esperienze, il cervello rimane "bloccato" in schemi fissi.

**V. Frankl** ha osservato (*Come ridare senso alla vita*) che l'uomo è in grado di realizzarsi solo nella misura in cui adempie un significato e Pindaro questo lo aveva colto quando invitava l'uomo a diventare ciò che è. E l'uomo come ha rilevato Jaspers, è tale in virtù della cosa che riesce a fare sua (*ivi*).

La sperimentazione, in effetti, favorisce la conoscenza e l'arricchimento del Sé.

L'esperienza come ricorda **Vittorino Andreoli** (*Il cervello che guarda il cielo*) è una forma di conoscenza diretta e immediata sulla quale si fonda l'induzione

che, in termini filosofici, significa cogliere l'universale attraverso il particolare. Ad esempio, la pratica consapevole della nutrizione può condurre a percepire un principio universale che trascende l'atto stesso del nutrirsi: la trama unitiva della vita. Tale esperienza è possibile poiché, attraverso la sperimentazione diretta, l'essere umano partecipa di quella realtà e ne acquisisce conoscenza.

Metodi come lo *Yoga della nutrizione*, il *Surya Yoga*, lo *Jnana Yoga* e molti altri, sono unitivi perché riconoscono che la vita, la natura e l'uomo sono espressioni dell'Unità. Questi metodi sono da noi definiti unitivi anche perché riconoscono che l'essere umano va concepito non per frammenti ma nella sua totalità coerente: pensieri, emozioni, sentimenti e corporeità.

L'uomo, osserva O.M. Aïvanhov, ha bisogno di essere in sintonia con sé stesso, di vivere nell'Unità, ha bisogno che il suo intelletto, il suo cuore e la sua volontà procedano insieme. Se è continuamente in preda a contraddizioni, non può trovare l'equilibrio e soffre. L'uomo ha bisogno, sottolinea l'Autore, di vivere con amore e di fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare con amore…

D'altronde anche la scienza riconosce che "è ora di cambiare paradigma: noi non siamo fatti di tanti pezzi indipendenti come una macchina, siamo flussi vitali in cui tutto accade in sincronia" (così **Daniela Lucangeli**, *La mente che sente*). Per stare bene, osserva la citata neuroscienziata, "non basta che il nostro corpo sia in assenza di malattia, bensì che il nostro intero self sia in salute fisica, psichica e relazionale. Noi siamo una specie vivente filogeneticamente relazionale e dunque abbiamo bisogno di aria, di sole, di acqua, di pane, ma abbiamo anche bisogno di stare bene con noi stessi e con gli altri. Nessuno di questi aspetti può essere sufficiente senza gli altri: quando noi pensiamo solo alla salute fisica a scapito della salute mentale e relazionale entriamo in sofferenza".

Le emozioni, le intenzioni, i pensieri non attraversano la nostra coscienza come componenti dell'esperienza distinte, ma sono costantemente interconnessi e si modificano reciprocamente mentre procedono, osserva **Csíkszentmihályi** (*op.cit.)* per il quale quando nella vita quotidiana ciò che proviamo, ciò che desideriamo e ciò che pensiamo sono in armonia si realizzano **flow experiences** (esperienze di flusso). Gli atleti vi fanno riferimento dicendo di «essere nella zona», i mistici religiosi lo definiscono «estasi», gli artisti e musicisti rapimento estetico. Atleti, mistici e artisti fanno cose assai diverse quando raggiungono lo stato di flow, eppure le loro descrizioni dell'esperienza sono notevolmente simili (*ivi*).

In coerenza con quanto appena osservato, i metodi proposti da O.M. Aïvanhov aiutano a interiorizzare le conoscenze per trasformarle in comportamenti, atteggiamenti e valori. In sintesi, il lavoro sulla natura inferiore, di cui Socrate è un precursore nella cultura occidentale, trova in O.M. Aïvanhov una

straordinaria sistemazione concettuale e metodologica, arricchita da pratiche trasformative radicate nella vita quotidiana e nel processo di autoeducazione. Per entrambi, è importante sottolinearlo, la conoscenza e il lavoro su sé stessi non hanno un carattere solipsistico, ma un valore profondamente collettivo.

Il modo di vivere e la sperimentazione diretta e personale sono dunque fondamentali. Come osserva **Luigina Mortari** (*Conoscere se stessi per aver cura di sé*): "Il sapere che serve alla vita è qualcosa che non si può accumulare e trasferire, ma che si costruisce alla luce dell'esperienza e che costruendosi si trasforma e allo stesso tempo trasforma il soggetto che lo elabora. Se, però, l'educazione non può insegnare direttamente questa sapienza, può tuttavia guidare il soggetto educativo ad apprendere i metodi di ricerca… aver cura di sé significa non lasciare che il tempo semplicemente passi senza che nessun filo di senso possa essere disegnato nello spazio seppur breve del proprio accadere. Quando non si assume questa responsabilità della cura di sé è inevitabile, prima o poi, esperire l'angoscia conseguente al sentire il tempo consumarsi in un susseguirsi immobile di attimi vuoti di senso. Mancare la ricerca della propria trascendenza significa rischiare l'ammalarsi dell'anima in forme desertificanti di esistenze mancate".

**Il ruolo della coscienza per integrare nella vita quotidiana la natura superiore**

Agli albori dell'evoluzione, ricorda **Giulio Maira** (*Il cervello è più grande del cielo*), sulla Terra dominavano soltanto l'istinto e la sopravvivenza. Con il tempo, il cervello umano ha acquisito nuove funzioni, consentendo all'Homo sapiens di prevedere le conseguenze delle proprie azioni e di sviluppare i primi bagliori di coscienza. Senza la coscienza nulla esisterebbe per noi: essa è infatti l'unico tramite attraverso cui percepiamo il corpo, le emozioni, gli altri esseri, la natura e l'universo. Ogni esperienza, dall'amore all'odio, dal ricordo del passato alla proiezione del futuro, si realizza esclusivamente in virtù della coscienza (ivi).

Come sottolinea **Antonio Damasio** (*Sentire e conoscere cit.*), la coscienza è "la funzione biologica che rende possibile la percezione della gioia, del dolore, della sofferenza e del piacere". Senza coscienza nulla può essere conosciuto. Tutto, osserva **Boncinelli** (*Mi ritorno in mente: il corpo, le emozioni, la coscienza*), deve passare attraverso di essa, poiché la coscienza è il filtro attraverso cui ogni evento, esterno o interno, viene registrato. Da ciò deriva la crescente importanza di concetti come coscienza empatica, coscienza fraterna e coscienza planetaria.

Il problema che si pone, sul piano pedagogico, è il seguente: come espandere la coscienza per percepire la nostra dimensione più universale e spirituale e tradurla in comportamenti evolutivi a beneficio della vita collettiva? Come percepirci come soggetti cooperatori e fraterni, capaci di agire in armonia con una visione che integri interessi individuali e collettivi all'interno dell'intero

ecosistema? E ancora: come possiamo trasformare lo stato di coscienza attuale, che ci induce a percepire come reale una separazione illusoria tra essere umano, natura e cosmo, alimentando indifferenza e assenza di risonanza emotiva verso le conseguenze delle nostre azioni?

Se la coscienza può essere paragonata a uno schermo interiore sul quale affiorano i contenuti di cui diventiamo consapevoli, come far emergere su questo schermo nuovi contenuti capaci di ampliare la nostra consapevolezza?

A queste domande fondamentali risponde la logica dei metodi pedagogici unitivi di cui abbiamo parlato in precedenza. Occorre sottolineare che l'espansione della coscienza non può avvenire esclusivamente attraverso la comprensione intellettuale. La conoscenza, pur essendo condizione necessaria, non è sufficiente a generare un cambiamento autentico. Solo ciò che viene realmente vissuto e interiorizzato può essere pienamente compreso e tradotto in azione. La coscienza, infatti, non riflette primariamente idee astratte, ma l'esperienza vissuta dell'intero organismo, cioè corpo, emozioni, sentimenti e pensieri.

**Damasio** afferma che la coscienza non è prodotta esclusivamente dal cervello, ma rappresenta l'esperienza mentale dell'organismo vivente nella sua totalità. Numerosi scienziati sottolineano che la coscienza non appartiene a un gruppo di neuroni localizzati nel cervello, ma a tutto l'organismo umano: essa è una funzione incarnata, emergente dalla continua interazione tra corpo, mente e ambiente.

Di conseguenza, l'autentica evoluzione della coscienza si manifesta e si sviluppa nella vita quotidiana, dove vive e agisce l'organismo nella sua interezza.

Attraverso pratiche esperienziali unitive che coinvolgono pensieri, emozioni, corpo e sentimenti, la coscienza può espandersi, accogliendo nuovi contenuti interiori capaci di orientare l'agire etico e relazionale e di generare un nuovo sentire. È infatti attraverso il sentire che l'essere umano coglie sé stesso e il mondo. Solo da questo sentire profondo - e non da una mera comprensione intellettuale - può nascere un'autentica appartenenza alla comunità vivente, capace di generare comportamenti cooperativi, empatici e sostenibili.

La sperimentazione di questi metodi nella vita quotidiana ci aiuta dunque a percepire e a far emergere il nostro Sé autentico, la nostra natura superiore: ciò rende più agevole il processo di discernimento tra le manifestazioni delle due nature e favorisce l'identificazione con la parte più elevata di noi stessi.

Educare a vivere la vita quotidiana come spazio di consapevolezza e di connessione con la trama unitiva del vivente rappresenta il fondamento di un nuovo umanesimo, basato sull'integrazione tra pensiero e sentimento, tra interiorità e azione, tra individuo e cosmo, un percorso essenziale per costruire un futuro realmente sostenibile, per l'umanità e per il pianeta.